<<公务员健康指南>>

图书基本信息

书名:<<公务员健康指南>>

13位ISBN编号: 9787534127748

10位ISBN编号:7534127742

出版时间:2006-3

出版时间:郭海英浙江科技出版社 (2006-03出版)

作者:郭海英著

页数:260

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

<<公务员健康指南>>

内容概要

《公务员健康指南》是针对公务员的健康状况,提供了一些适合公务员工作特点和工作环境的健身基础知识、常用健身方法以及心理健康辅导等,旨在普及公务员健身知识、推广健身方法、促进科学健身,为形成健康、积极的生活方式提供参考。

<<公务员健康指南>>

书籍目录

第一部分公务员健身的基础知识一、公务员健身的锻炼原则和适宜运动负荷二、公务员健身的自我监督三、公务员健身的膳食营养四、公务员健身效果的评价五、健康、体质与运动处方第二部分公务员常用的健身方法一、提高肌肉力量与肌肉耐力的锻炼方法二、提高有氧耐力的锻炼方法三、提高身体柔韧性的训练方法四、室内常用的健身方法五、公务员系列健身操六、公务员的运动处方七、公务员常见慢性病的运动处方八、运动中的安全与应急处理第三部分公务员的心理健康一、心理健康二、心理健康的标准三、公务员心理不健康的表现四、影响公务员心理健康的因素五、公务员心理健康的调节方法六、公务员心理健康的自我检测

<<公务员健康指南>>

编辑推荐

本书针对公务员的健康状况,提供了一些适合公务员工作特点和工作环境的健身基础知识、常用健身方法以及心理健康辅导等,旨在普及公务员健身知识、推广健身方法、促进科学健身,为形成健康、积极的生活方式提供参考。

<<公务员健康指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com